

YOGA

Ce cours regroupe en une formule pratique, un ensemble de théories et de styles divers. Grâce à la maîtrise de postures ou d'exercices précis, les aspirants acquièrent un état de détente physique et mentale. Le Yoga est le meilleur moyen d'enlever les tensions résultant d'un manque d'exercice, d'abus de travail, ou de soucis.

Ce cours très en demande est donné par Irmegard Abel, qui a enseigné à plusieurs universités et YMCA's de Montréal.

NOMBRE D'ELEVES 30 au maximum
PAR CLASSE:

ACCESSIBLE A: hommes et femmes de 16 ans et plus

SESSIONS: 4 cours de dix semaines chaque année aux niveaux débutant et avancé

LANGUE DES COURS: anglais, mais le professeur est bilingue

ENDROIT: Dojo (YMCA centre-ville, entrée rue Stanley)

Pour de plus amples renseignements,
veuillez vous adresser au:

**Centre d'Inscription
YMCA CENTRE-VILLE
1441, rue Drummond
Montréal, P.Q.**

Tél: 849-5331 Poste 711 & 712

YOGA

A practical condensation of different Yoga styles and theories, this course is designed to appeal to the average person. The specific exercise value of Yoga is emphasized and participants are shown how to achieve a state of mental and physical relaxation. Yoga is of particular benefit in relaxing muscular tension, especially after a hard day at the office.

This popular course is instructed by Irmegard Abel, who has taught at numerous universities and YMCA's throughout the Montreal area.

**MAXIMUM
PER CLASS:** 30

AVAILABLE TO: Men and Women 16 years and over

SESSIONS: 4 Ten-week courses per year

**LANGUAGE OF
INSTRUCTION:** English, but instructor is bilingual

LOCATION: Dojo (Stanley Street Entrance,
Downtown YMCA)

For further information, please contact:

**Membership Centre
DOWNTOWN YMCA
1441 Drummond Street
Montreal, P.Q.**

Tel: 849-5331, Loc. 711 & 712